



Licenciatura En Enfermería.

5° cuatrimestre.

ENFERMERÍA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Resumen: NOM-043-SSA2-2012

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdoba.

Catedrático: L.E. María José Hernández Méndez.

Tapachula, Chiapas de Córdoba y Ordoñez.

14 /03 / 2021

## **RESUMEN**

### **NOM-043-SSA2-2012**

**Alimentación:** Conjunto de procesos biopsicosociales relacionados a la ingesta de alimentos con los cuales el organismo obtiene los nutrientes necesarios para su completo desarrollo.

**Alimentación complementaria:** proceso alimentario del bebé, el cual se inicia a los 6 meses de edad con la introducción de ciertos alimentos diferentes a la leche materna.

**Alimentación correcta:** hábitos alimentarios equilibrados, los cuales cumplen con las necesidades del organismo en las diferentes etapas de la vida, esto permite un desarrollo adecuado y conservar el peso de acuerdo a la constitución física del individuo, además ayuda a prevenir futuras enfermedades.

**Dieta:** son los alimentos consumidos diariamente, constituyen la alimentación de cada individuo.

**Dieta correcta:** se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

**Grupos de alimentos:** Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

**Lactancia materna exclusiva:** alimentación del bebé durante los 6 meses, única y exclusivamente con leche materna.

Se deben indicar los factores de riesgo relacionados con la dieta trastornos alimenticios, orientar a las personas para que disminuyan el consumo de azúcares y sodas, promover actividad física, hacer saber a las personas que los niños y niñas en edad preescolar y mujeres embarazadas están en mayor riesgo a sufrir anemia, promover una alimentación saludable tomando en cuenta las características de una dieta correcta, recomendar ácido fólico a mujeres en edad reproductiva o embarazadas, e indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía y nutrimentos por lo que podría ser necesario aumentar el consumo de alimentos y líquidos de acuerdo con su estado de salud, nutrición y actividad física, destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutrimentales del niño o la niña, e explicar que la lactancia materna exclusiva implica que no es necesario dar ningún otro líquido, incluso agua, promover la alimentación complementaria, orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, e indicar a las personas que realizan actividad física intensa por razones laborales, deportivas o recreativas que, debido a su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua simple.